

TAYLOR® **7562**

Electronic Scale

Leading the Way in Accuracy®

Instruction Manual

Thank you for purchasing a Taylor® Electronic scale. All of our precision instruments for weight measurement are engineered and designed to meet the highest quality standards …to assure you years of uncompromising accuracy and consistently dependable, convenient performance.

These instructions contain important and useful information about this unit's operation. Please read instructions thoroughly to ensure that you have the full benefit of all the unit's features. Keep these instructions handy for future reference.

General Operation

1. This scale operates on 2 "**AAA**" batteries, which are included. Please see "Battery Installation" section of this manual for installation instructions. Also, some models have a static cling label on the lens to prevent scratching. Please remove before use.
2. Your scale has been set at the factory to read weight in pounds. You may select kilograms units of measurement by pressing the button on the bottom of the scale while the scale is on. (Press lightly on the platform to turn the scale on.)
3. Place scale on flat, hard surface. Carpeted or uneven floors may affect accuracy.
4. Step on the scale (disregarding the reading) and step off. This process insures the scale is set and is now ready for use. Do this whenever the scale is moved. **At all other times step straight onto the scale.**
5. Step onto the scale platform and remain still. The display will count up to your weight. The display will flash twice when the weight is locked. Your weight is now displayed.
6. The scale will turn off automatically.

Precautions

1. Clean exposed parts with a soft, slightly damp cloth. To remove stains, use a mild soap. Never use detergents, excess water, treated cloths, harsh cleaning agents, or sprays. Do not attempt to lubricate or open scale casing as this will void your warranty.
2. Although your scale is designed to be maintenance-free, it contains sensitive electronic parts. Avoid rough treatment. Do not drop, kick, or jump on it. Treat it with care to ensure the best performance.
3. This scale is designed to read weights between 11 and 400 lbs / 5 and 180 kgs. To prevent damage, do not place more than 400lbs / 180 kgs on it.
4. Do not store scale where you store cleaning chemicals. The vapors from some household products may affect the electronic components of your scale. Do not store scale on its side.
5. This scale is an extremely sensitive weighing device. In order to prevent run down of the battery, do not store anything on the scale.
6. Do not dispose of batteries in fire. Batteries may explode or leak. Remove the batteries if the scale will not be used for a long period of time.

Note: This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation. This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Five (5) Year Limited Warranty

This scale is warranted against defects in materials of workmanship(excluding batteries) for five (5) years for the original purchaser from date of retail purchase. It does not cover damages or wear resulting from accident, misuse, abuse, commercial use, or unauthorized adjustment and/or repair. Do not return to retailer. Should this scale require service (or replacement at our option) while under warranty, please pack the item in the original packaging and return it prepaid, along with store receipt showing date of purchase and a note explaining reason for return to:

Taylor Precision Products
2220 Entrada Del Sol, Suite A
Las Cruces, New Mexico 88001 USA

There are no express warranties except as listed above. This warranty gives you specific legal rights, and you may have other rights which vary from state to state. For additional product information, or warranty information outside the USA, please contact us through www.taylorusa.com.

Made to our exact specifications in China.
Not legal for trade.
www.taylorusa.com

CP7562 5.12

TAYLOR® **7562**

Balance électronique

Leading the Way in Accuracy®

Manuel d'instructions

Merci de votre achat d'une balance électronique Taylor®. Tous nos instruments de précision pour mesurer le poids sont fabriqués et conçus pour répondre aux normes de qualité les plus élevées pour vous assurer des années d'exactitude sans compromis et une performance pratique, fiable constante.

Ces instructions contiennent des informations importantes et utiles sur cette opération d'unité. Lisez toujours attentivement les instructions pour vous assurer d'avoir l'avantage complet de toutes les fonctions de l'appareil. Conservez ces instructions à portée de la main à titre de référence.

Fonctionnement general

1. Ceci balance fonctionne avec 2 piles AAA (incluses). Voir la section « Installation des piles » de ce manuel. De même, certains modèles ont une étiquette à collement électrostatique sur la lentille pour éviter tout égratignement. Veuillez la retirer avant d'utiliser.
2. Votre balance a été réglée à l'usine pour présenter des relevés de poids en livres. Vous pouvez choisir les unités de mesure en kilogrammes en appuyant le bouton dans au bas de la balance lorsque la balance est mettre en marche. (Appuyez délicatement sur la plate-forme pour mettre l'appareil en marche.).
3. Places la balance sur une surface dure et plane. Les planchers à tapis ou inégaux peuvent affecter l'exactitude.
4. Montez sur la balance (ignorant le relevé) et descendez. Ce processus assure le réglage de la balance et il est prêt à être utilisé. Faites ceci à chaque fois que vous déplacez la balance. En tout autre temps, montez tout simplement sur le balance.
5. Montez sur la plate-forme du balance et ne bougez pas. La balance comptera jusqu'à votre poids. L'affichage clignotera deux fois lorsque le poids est verrouillé. Votre poids est maintenant affiché.
6. La balance s'éteindra automatiquement.

Précautions

1. Nettoyez les pièces exposées avec un chiffon doux, un peu humide. Pour retirer les taches, utilisez un savon doux. N'utilisez jamais de détergents, surplus d'eau, chiffons traités, agents de nettoyage puissants ou sprays. N'essayez pas de lubrifier ou d'ouvrir le boîtier de la balance car cela annulera votre garantie.
2. Bien que votre balance soit conçu pour être sans entretien, il contient des pièces électroniques sensibles. Evitez toute mauvaise manipulation. N'échappez pas, ne frappez pas et ne sautez pas sur l'appareil. Traitez-le avec soin pour assurer la meilleure performance.
3. La balance est conçu pour lire les poids entre 11 et 400 livres / 5 et 180 kilogrammes. Pour éviter les dommages, ne placez pas plus de 400 livres / 180 kilogrammes sur la balance.
4. Ne rangez pas la balance ou vous placez les produits chimiques de nettoyage. Les vapeurs de certains produits domestiques peuvent affecter les composants électroniques de votre balance. Ne le rangez pas sur le côté.
5. Ce balance est un dispositif de pesage extrêmement sensible. Pour ne pas épuiser les piles, ne le rangez rien sur la balance.
6. Ne vous débarrassez pas des piles en feu. Les piles peuvent éclater ou fuir. Retirez les piles si la balance ne sera pas utilisé pendant un certain temps assez long.

Remarque: Cet équipement a été testé et est en conformité avec les limites pour un appareil numérique de Classe B, en accord avec la Partie 15 des Règlements de la FCC. Ces limites ont été conçues pour offrir une protection raisonnable contre des interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, emploie et peut émettre des fréquences radio ou visuelles qui peuvent être déterminées en mettant l'équipement sous tension et hors tension. L'utilisateur est encouragé à essayer de corriger ces interférences avec l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou repositionner l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise sur un circuit différent de celui auquel le récepteur est branché.
- Consulter le vendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

Garantie limitée de cinq (5) an

Cette balance est garantie pour une période de cinq (5) ans pour l'acheteur original contre les défauts de matériaux à partir de la date d'achat au détail (l'exception des piles). Elle ne couvre pas les dommages ou l'usure suite à un accident, une mauvaise utilisation, tout abus, utilisation commerciale ou réglage interdit et/ou réparation interdite. Ne pas renvoyer cet appareil au fournisseur. Si cette balance exige un service (ou un remplacement à notre discrétion) sous garantie, veuillez l'emballer avec soin et la retourner à frais prépayés avec la facture du magasin indiquant la date d'achat et une note expliquant la raison du retour à l'adresse suivante:

Taylor Precision Products
2220 Entrada Del Sol, Suite A
Las Cruces, New Mexico 88001 USA

Il n'y a aucune garantie expresse sauf celle indiquée précédemment. Cette garantie vous donne des droits juridiques précis, mais vous pouvez aussi avoir d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.
Pour de l'information supplémentaire sur le produit ou sur la garantie à l'extérieur des É.-U. veuillez nous contacter par www.taylorusa.com.

Non légal pour le commerce
Fabriqué en Chine selon nos spécifications exactes.
www.taylorusa.com



TAYLOR® **7562**

Báscula Electrónica

Leading the Way in Accuracy®

Manual de instrucciones

Gracias por comprar una Báscula Electrónica Taylor®. Todos nuestros instrumentos de precisión para medición de peso son construidos y diseñados para cumplir con los más altos estándares de calidad... para asegurarle años de exactitud inflexible y un funcionamiento sistemáticamente confiable y práctico.

Estas instrucciones contienen información importante y útil sobre la operación de esta unidad. Lea siempre las instrucciones por completo para asegurarse de disfrutar del beneficio completo de todas las funciones de esta unidad. Guarde estas instrucciones en un lugar de fácil acceso para referencia futura.

Funcionamiento General

1. La báscula funciona con 2 baterías AAA (incluidas). Vea la sección "Instalación de las baterías" de este manual. Además, algunos modelos tienen una etiqueta de adherencia por estática en el lente para evitar rayaduras. Sírvase quitar antes de usar.
2. Su báscula ha sido ajustada en fábrica para mostrar el peso en libras. Puede elegir entre kilogramos como unidades de medida, presionando el botón en la parte inferior de la báscula mientras la báscula está encenderá. (Presione suavemente la plataforma para encender la báscula.).
3. Coloque la báscula sobre una superficie plana y dura. Los pisos alfombrados o desparejos pueden afectar la precisión.
4. Párese sobre la báscula (sin tener en cuenta la lectura) y bájese. Este proceso asegura que se ajuste la báscula y está lista para usar. Haga esto cada vez que la mueva. **Todas las demás veces párese directamente sobre la báscula.**
5. Párese sobre la plataforma de la báscula y quédese quieto. La báscula contará hasta su peso. La pantalla parpadeará dos veces cuando el peso se haya estabilizado. Se mostrará su peso.
6. La báscula se apagará automáticamente.

Precauciones

1. Limpie las partes expuestas con un paño suave apenas húmedo. Para quitar las manchas, use un jabón suave. Nunca use detergentes, agua en exceso, telas tratadas, agentes limpiadores agresivos o atomizadores. No intente lubricar o abrir la carcasa de la báscula ya que esto anulará su garantía.
2. Si bien su báscula fue diseñada para no necesitar mantenimiento, contiene piezas electrónicas sensibles. Evite el maltrato. No la deje caer, no la patee, ni salte sobre ella. Trátela con cuidado para asegurar el mejor rendimiento.
3. Esta báscula fue diseñada para leer pesos entre 11 y 400 lbs / 5 y 180 kgs. Para evitar el daño, no coloque más de 400 lbs / 180 kgs sobre la misma.
4. No guarde la báscula donde guarda productos químicos de limpieza. Los vapores de algunos de los productos del hogar pueden afectar los componentes electrónicos de su báscula. No guarde la báscula sobre su lado.
5. Esta báscula es un dispositivo de pesaje extremadamente sensible. Con el fin de evitar desgastar las baterías, no almacene nada sobre la báscula.
6. No tire las baterías al fuego. Las baterías pueden explotar o tener pérdidas. Retire las baterías si la báscula no se utilizará por un largo tiempo.

Nota: Este equipo ha sido probado y cumple con los límites de un dispositivo digital de clase B según lo establecido por la parte 15 de las reglas de FCC. Estos límites han sido diseñados para brindar protección razonable contra interferencias nocivas en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar recepción de radio o televisión, lo que puede determinarse prendiendo y apagando el equipo. Se anima al usuario a intentar corregir la interferencia tomando una o más de las siguientes medidas:

- Cambie de orientación o de lugar la antena receptora.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a un enchufe en un circuito diferente a donde está conectado el recibidor.
- Consulte con el vendedor o con un técnico experimentado en radio y televisión para obtener ayuda.

Garantía limitada por cinco (5) años

Taylor® garantiza este producto contra defectos en los materiales y en la mano de obra durante 5 (cinco) años para el comprador original, a partir de la fecha de compra original(exclusión de las baterías). No cubre daños ni desgastes que sean consecuencia de accidentes, uso inadecuado, abuso, uso comercial ni ajustes y/o reparaciones no autorizadas. No la devuelva al vendedor minorista. Si esta báscula requiere mantenimiento (o cambio a nuestro entender) mientras esté en garantía, sírvase empacar el artículo cuidadosamente y envíelo con el franqueo pagado, junto con el recibo de la tienda en el que aparezca la fecha de compra y una nota explicando el motivo de la devolución a:

Taylor Precision Products
2220 Entrada Del Sol, Suite A
Las Cruces, New Mexico 88001 USA

No existen garantías expresas excepto las enunciadas anteriormente. Esta garantía le otorga derechos legales específicos y es posible que usted tenga otros derechos que varíen de un estado a otro.
Para obtener información adicional sobre el producto, o información de la garantía en otro sitio fuera de los EE.UU., sírvase contactarnos a través de www.taylorusa.com.

Fabricado en China según nuestras especificaciones exactas.
No es legal para uso comercial.
www.taylorusa.com

Battery Installation

1. Use 2 AAA batteries (included. Remove any plastic wrap from the batteries before proceeding). Always replace all batteries at the same time; do not combine old and new batteries. Do not mix Alkaline, carbon-zinc (standard) or Nickel-Cadmium (rechargeable) batteries.
2. Open the battery compartment on the bottom of the scale.
3. Place the new batteries into the battery compartment according to the "+" and "-" polarity symbols at the bottom of the compartment.
4. Replace the battery compartment cover.

NOTE: Please recycle or dispose of batteries per local regulations.
WARNING: Batteries may pose a choking hazard. Do not let children handle batteries.

Low Battery

Your Taylor® scale is equipped with a low battery indicator. It will display "**Lo**" or readings will grow dim or become irregular if the batteries needs replacement.

Trouble Shooting

In Case of Difficulty...

1. Place your feet in the same position every time you weigh yourself. Stand still during measurement.
2. Weigh yourself without clothing whenever possible. Clothes can vary in weight.
3. Move the scale to a location where it won't be bumped. If your scale is bumped while being activated or while in use, an inaccurate reading may occur.
4. For the most consistent readings, weigh yourself at the same time of day. Allow for weight fluctuations due to food or drink in your system.
5. The maximum capacity of this scale is 400 lbs / 180 kgs. Should "**O-Ld**" appear on the display during a weighing, this indicates that the maximum weighing capacity of the scale has been exceeded. Remove the weight immediately; otherwise, permanent damage may occur.
6. **Err** = Instability Error. Ensure the scale is on a flat, stable surface. Step off and back onto the scale, standing still while your weight computes.

Reaching Target Weight

Maintaining proper weight is essential to healthy living. Obesity has been linked to a higher risk of heart disease, diabetes and some forms of cancer. The Body Mass Index (BMI) is the most widely accepted measurement of weight according to health professionals.
Use the chart below to determine your own BMI by matching your height in the left hand column with your weight in the center. Anyone, male or female, with a BMI of 25 to 29 is considered over weight and a body mass index of 30 is considered obese. Remember to eat right and exercise.

Body Mass Index

Height (inches)	Body Weight (pounds)						Overweight					Obese					
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287
	19	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**

Body Mass Index



Installation des Piles

1. Utilise 2 piles de AAA (incluses. Retirez tout emballage de plastique des piles avant de continuer.). Remplacez toujours les 2 piles en même temps; ne mélangez pas vieilles et nouvelles piles. Ne mélangez pas vieilles et nouvelles piles. Ne mélangez pas les piles alcalines, standard (carbone-zinc) ou les nickelcadmium (rechargeables).
2. Ouvrez le couvercle du compartiment de piles au bas de la balance.
3. Insérez les nouvelles piles selon les symboles de polarité « + » et «- » à l'intérieur du compartiment de piles.
4. Replacez le couvercle du compartiment de piles.

REMARQUE: Veuillez recycler ou jetez piles conformément à réglementations locales.
AVERTISSEMENT: Les piles peuvent poser un risque de obstruction. Ne laissez pas les enfants manipuler des piles.

Pile faible

Votre balance Taylor® est dote d'un indicateur de pile faible. Il affichera « **Lo** » or les relevés seront plus faibles ou irréguliers s'il faut remplacer les piles.

Depannage

En cas de difficulté ...

1. Placez vos pieds dans la même position chaque fois que vous vous pesez. Ne bougez pas tandis que l'appareil mesure votre poids.
2. Pesez-vous sans vêtements si possible car le poids des vêtements peut varier.
3. Placez la balance dans un endroit où on ne peut pas le frapper accidentellement. Si vous frappez votre balance tandis qu'il est activé ou utilisé, il pourrait y avoir un relevé inexact.
4. Pour des relevés plus consistants, pesez-vous au même moment du jour. Tenez compte du fait que des fluctuations de poids peuvent découler de la nourriture ou des boissons dans votre système.
5. La capacité maximum de ce balance est de 400 livres / 180 kilogrammes. Si «**O-Ld**» sont évident sur l'affichage pendant peser, ceci indique que la capacité de poids maximum de la balance est dépassée. Retirez le poids immédiatement ; sinon l'appareil pourrait être endommagé de manière permanente.
6. **Err** = Erreur d'instabilité. Assurez-vous que la balance est sur une surface dure et plane. Descendez et remontez sur la balance; ne bougez pas tandis que votre poids se calcule.

Atteindre le poids cible

Maintenir un poids approprie est essentiel pour une vie saine. L'obésité est liée à un risque accru de maladies cardiaques, de diabète et de certaines formes de cancer. L'indice de masse corporelle (IMC) est la mesure de poids la plus acceptée selon les professionnels de la santé.
Utilisez le tableau plus bas pour déterminer votre propre IMC en associant votre taille dans la colonne de gauche avec votre poids au centre. Toute personne, homme ou femme, qui a un IMC de 25 a 29 est considérée trop lourde et un indice de masse corporelle de 30 est considéré obèse. Rappelez-vous de bien manger et de faire des exercices.

Indice de masse corporelle

(tableau de chiffres)	Poids corporel (livres)						Trop lourd					obèse					
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287
	19	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**

Indice de masse corporelle

Instalación de las baterías

1. Utilice 2 baterías de AAA (estás incluidas. Quite el envoltorio de plástico de las baterías antes de continuar.). Substituya siempre las 2 baterías en el mismo tiempo; no combine baterías nuevas y viejas. No mezcle baterías alcalinas, carbón-cinc (normales) o níquel-cadmio (recargables).
2. Abra el compartimiento de las baterías en la parte inferior de la báscula.
3. Introduzca las baterías nuevas como indican los símbolos de polaridad "+" y "-" que se encuentran dentro de el compartimiento de las baterías.
4. Vuelva a colocar la tapa del compartimiento de las baterías.

NOTA: Por favor, recicle o deseche las baterías con las regulaciones locales.

ADVERTENCIA: Las baterías pueden representar un peligro de asfixia. No deje que los niños manipulen las baterías.

Batería baja

Su báscula Taylor® está equipada con un indicador de batería baja. Si debe reemplazar las baterías, mostrará "**Lo**" o las lecturas se volverán borrosas o irregulares.

Diagnóstico y resolución de problemas

En caso de dificultad...

1. Ponga sus pies en la misma posición cada vez que se pese. Quédese quieto mientras la báscula computa.
2. Pésese sin ropas cuando sea posible. Las ropas pueden variar el peso.
3. Mueva la báscula a un lugar donde no será golpeada. Si su báscula se golpea mientras está activada o en uso, es posible que proporcione una lectura incorrecta.
4. La capacidad de peso máxima de la báscula es 400 lbs / 180 kgs. Si la pantalla presenta "**O-Ld**" durante una medida, esto indica se ha excedido la capacidad de peso máxima de la báscula. Retire el peso de inmediato; de lo contrario se ocasionará un daño permanente a la báscula.
6. **Err** = Error de inestabilidad. Asegúrese de que la báscula está en una superficie plana y dura. Bájese de la báscula y vuélvase a subir, quedándose quieto mientras se computa su peso.

Cómo lograr el peso deseado

Mantener el peso adecuado es esencial para una vida saludable. Se he ligado la obesidad a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer. El índice de masa corporal (IMC) es la medida de peso más ampliamente aceptada según los profesionales de la salud.
Use el cuadro que aparece a continuación para determinar su propio de la izquierda y su peso en el centro. Se considera que una persona, ya sea hombre o mujer, con un IMC de 25 a 29 tiene sobrepeso y con un IMC de 30 se considera obeso. Recuerde comer correctamente y practicar ejercicio.

Índice de masa corporal

Altura (pulgadas)	Peso corporal (libras)						Sobrepeso					Obeso					
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287
	19	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**

Índice de masa corporal